© Drogues Info Service - 6 décembre 2025

Forums pour les consommateurs

Deux semaines d'arrêt

Par Profil supprimé Posté le 22/03/2019 à 16h28

Bonjour,

Voilà je me décide de publier un article sur ce forum car c'est grâce à lui que j'ai enfin réussi à comprendre ce qu'il m'arrivait..

J'ai 21 ans et ça faisait 4 ans que je fumais des joints tous les jours. J'ai décidé d'arrêter il y a 15 jours, c'est mon corps qui n'en voulait plus à chaque barre que je fumais je faisait comme des crises de panique, à chaque fois.. donc pour l'arrêt ce n'était pas très compliqué vu que je n'avais plus de plaisir à fumer.

Mais voilà que depuis 2-3 jours après cet arrêt je ne me sens pas bien, j'ai comme un mal être et j'ai beaucoup de symptômes dits de sevrage (après lecture de nombreux témoignages sur des forums dont celui ci) : nausées, fatigue énorme, difficulté de concentration.. mais le pire c'est des débuts de crises d'angoisse (comme une gène au moment de respirer et la gorge qui me sert..).

J'aimerai avoir des retours de personnes qui me comprennent et qui ont passé ce moment difficile, surtout au niveau des symptômes, j'aimerai savoir si ceux ci diminuent ? Parce que j'avoue que hier et avant-hier (13-15j après l'arrêt environ) j'ai eu comme un "pic" de ces derniers, je ne me sentais vraiment pas bien.. aujourd'hui quelques symptômes ce sont manifestés mais moins que ces deux derniers jours, c'est pourquoi je pose cette question d'intensité décroissante.

Merci à ceux qui vont me lire et me répondre, et courage à tous ceux qui passent en ce moment même par là, c'est très difficile.....

9 réponses

Profil supprimé - 22/03/2019 à 17h56

Salut, j’ai 22 ans et j’ai commencer à fumer il y a environs 7 ans a raison de 4 a 8 joints par jours, pour te raconter toute l’histoire j’ai eu un mal de gorge qui c’est déclarer jeudi dernier qui a déboucher sur une grosse crise de paranoïa (j’etais persuadé d’avoir un cancer de la gorge) à partir de la j’ai décider de ralentir sauf que lundi sans aucune raison il m’etait impossible de fumer sans faire une crise d’angoisse après, j’ai donc décider d’arreter complètement mardi car comme toi je n’avais plus aucun plaisir à fumer, depuis j’ai exactement les mêmes symptômes que toi sauf que ceux ci se déclare que le matin jusque 13h environs ... la durée du sevrage peut aller jusqu’a 4 semaines du coup vu que j’habite au niveau de la frontière belge je vais

aller chercher de la weed chargée en CBD sur Bruxelles, je ne sais pas si ça peut être un bon substitut mais je tiens à essayer quand même, le truc c’est de pas perdre espoir et de se dire que tout ça n’est que temporaire, on finit toujours par aller mieux, sinon rien ne t’empêche de taper un petit anxiolytique quand ça va pas

Profil supprimé - 22/03/2019 à 18h19

Merci pour cette réponse ça donne de la force, vraiment bon courage à vous aussi

Profil supprimé - 24/03/2019 à 14h05

Salut Julo, je ne suis pas consommatrice mais je fais des études où j'ai eu l'occasion de rencontrer des personnes souffrant d'addictions.

Déjà : est-ce que tu te fais aider ? Arrêter tout seul une addiction est très courageux, mais aussi très très compliqué... C'est normal que tu aies un pic comme tu dis à ce moment-là, car les premières semaines sont les plus dures. Donc bravo d'avoir tenu jusque-là.

Si ce n'est pas le cas, tu devrais prendre rendez-vous avec un médecin et/ou un psychiatre (avec un psychiatre c'est remboursé contrairement avec un psychologue), pour avoir un soutien psychologique mais aussi un traitement qui te permettrait de soulager ton angoisse et t'aider dans ton sevrage.

J'espère avoir pu t'aider un minimum.

Courage à vous deux !!

Profil supprimé - 26/03/2019 à 13h37

Bonjour à tous,

Premièrement merci Sirenys pour ta réponse, je reviens sur mon fil de discussion pour vous dire comment je vais maintenant à j+20 après l'arrêt.. JE SUIS COMME LIBÉRÉ

J'ai encore quelques montées d'angoisse et des nausées mais honnêtement elles ne font pas aussi peur qu'avant, cela fait maintenant une semaine que j'ai quitté mon appartement pour rester avec ma famille, c'est une aide à ne pas négliger dans cette période, y a qu'en parlant de ça qu'on se sent mieux y a pas photo, j'ai vu aussi un médecin qui m'a bien aidé avec seulement un discours de 20 minutes en me rassurant, me disant que c'était normal et que je n'avais pas besoin d'avoir peur (pour la difficulté par contre il m'a dit que oui c'était un moment difficile et qu'il ne fallait pas baisser les bras, et il m'a dit de faire du sport aussi ^^)

Voilà tout ça pour vous dire que j'ai connu cette galère et que c'était un moment très compliqué, il y aura surement encore quelques symptômes qui se manifesteront mais il ne faut pas baisser les bras... Bon courage à tous ceux qui cherchent du réconfort en lisant mon fil de discussion, on est tous ensemble vous inquiétez pas..

Profil supprimé - 28/03/2019 à 08h44

Salut Julo,

C'est bien ce que tu as fais.

J'y suis passé il y a quelques semaines, je fumais autant que toi répartit sur plusieurs années.

T'as vécu une sale période et tu vois la fin du tunnel, c'est une excellente chose. J'en suis sorti et franchement, c'est un bonheur fou !

J'ai eu un sevrage horrible et particulièrement difficile : nausées, vomissement, perte d'appétit, insomnies, angoisses, dépression, peur de rester seul et inoccupé... Enfin bref, un beau bouquet d'émotions.

Pour ma part, je me suis entouré de ma famille et de mes proches, j'ai pas mal discuté de ma dépendance et de ma consommation (parfois cachée), et ça m'a fait du bien.

Dès que j'ai compris que c'était ma tête qui provoquait tout ça et que c'était passagé, j'ai commencé à voir le bout.

Bilan après deux mois d'arrêt : sa race qu'est ce que je me sens propre ! J'ai fait un beau ménage dans ma tête et dans ma vie, et je sens que je suis une "meilleure" version de moi même.

J'ai une pèche d'enfer, j'ai une motivation à entreprendre les choses et à les faire le mieux possible. Franchement, je sais pas comment j'ai pu passer à côté de ce bien être !

Après, c'est vrai qu'on se coupe pas du monde comme on le faisait avec son bédo du soir pour zapper les mauvaises choses, mais maintenant justement, on est là pour les affronter en leur mettant un bon coup de tête et en savourant son bien-être. C'est moi facile, mais tellement plus gratifiant. :p

Tu verras, fait un peu de ménage et recrée toi des bonnes habitudes (se réveiller plus tôt pour prendre un petit dej, aller courir une ou deux fois par semaine, te concentrer sur les choses importantes de ta vie) et tu seras un nouvel et meilleur homme.

Courage, t'es bientôt sorti du tunnel !

Profil supprimé - 28/03/2019 à 16h28

Salut pm1, merci beaucoup pour ta réponse ça m'a fait plaisir de te lire, vraiment.

Tu as totalement raison je commence à reprendre goût à la vie petit à petit, même si je dors tous les soirs à peu près 12h non stop ^^' mais je pense que mon corps en a besoin et que ça redeviendra normal sans que je m'en rende compte, en tout cas c'est beaucoup moins difficile qu'avant où je sentais des montées d'angoisse qui me faisait flippé, maintenant que j'ai bien compris que c'était ma tête j'essaie de contrôler ces montées et elles sont plus cool du coup (en tout cas elles me font moins peur et sont beaucoup moins fatiguantes qu'avant, certains jour dès la première montée je ne pouvais plus rien faire à part bailler et me dire que ça allait revenir et du coup déprimer...)

Mais vraiment dites vous tous que ça va aller mieux, ça aide vraiment, et ce fil de discussion aidera sûrement beaucoup de personnes en détresse, ici vous verrez mon histoire, j'espère qu'elle vous donnera de la force !

Profil supprimé - 05/04/2019 à 07h47

Merci c'est encourageant pour moi.

Profil supprimé - 06/04/2019 à 23h15

Bientôt 1 mois d’arret après 7 ans de consommation et je pense vraiment, comme vous, que le fait de savoir qu’on est pas le seul à qui tout cela arrive est vraiment bénéfique. Pour ma part je suis passer par une phase de déréalisation/dépersonnalisation qui a été vraiment difficile mais tout ça est passer au bout de deux/trois semaines, force à vous tous. C’est dans la tête.

Zizou45 - 18/02/2023 à 17h39

Bonjour, je suis à mon 20eme jours sans thc je consommais 15 joints par jours pendant 30 ans non stop, mes crises d'angoisses ce sont atténué mais j'ai encore un peu de stress en moi, vu ma consommation je pense que je serais mieux dans 10 jours c'est à dire 1mois complet sans thc, ce qui m'a aidé c'est la religion, apprendre la prière, apprendre le Coran et me préparer pour le ramadan, comme toi c'est arrivé d'un coup des que je fumais j'étais en Badtrip avec des grosses crises d'angoisses, ma libido a beaucoup diminué en espérant que ça passe rapidement, je souhaite beaucoup de courage aux personnes voulant arrêter cette addiction ou une autres car un sevrage c'est vraiment une grosse galère, je dors 8 heures par nuit environ et parfois je fais encore de l'insomnie, j'arrive au bout du tunnel et je sais que je ne recommencerai pas cette merde, je fume 0,10g de cbd par jours et je prends du sédatif pc, mon traitement atarax j'ai arrêté au bout de 5 jours de sevrage mais au bout du 14eme jour j'ai repris le traitement mais que la moitié d'un comprimé au lieu de 2, et la sa faut deux jours j'en prends plus car c'est un médicament qui fait peur, voilà j'espère que mon témoignage servira à d'autres personnes à tenir le cap, prenez soin de vous et des personnes que vous aimez c'est le plus important dans cette vie